

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Верхнелюбазская детско – юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО «Верхнелюбазская
ДЮСШ»
/Александр В.Д./
Приказ от «31» августа 2024 г.
№ 14-1
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Бокс»модуль«Кикбоксинг»
Базовый уровень (216ч.)

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет
Срок реализации: 3 года(648 ч.)

Составитель:
Понарина Татьяна Михайловна
заместитель директора по УВР
Гудзинский Эдуард Леонидович
тренер – преподаватель

с. Верхний Любаз, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Объём программы.....	6
1.3. Цель программы.....	7
1.4. Задачи программы.....	7
1.5. Содержание программы.....	8
1.6. Планируемые результаты.....	19
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	22
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Учебный план.....	23
2.3. Оценочные материалы.....	26
2.4. Формы аттестации.....	27
2.5. Методическое обеспечение.....	29
2.6. Условия реализации программы.....	30
3. Рабочая программа воспитания.....	31
4. Календарный план воспитательной работы.....	34
5. Список литературы.....	37
6. Приложения.....	41

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» модуль «Кикбоксинг» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, МинПросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));
- Приказ Министерства образования и науки Курской области №1-1126 от 22.08.2024г. « О внедрении единых подходов и требований к проектированию,реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Верхнелюбавская детско-юношеская спортивная школа», утверждённый приказом Отдела образования Администрации Фатежского района, Курской области, от 5 августа 2021 г. № 41 ;
- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ» .

- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Кикбоксинг – вид спортивного единоборства, сложно координированный вид спорта, требующий больших физических затрат в аэробно-анаэробном режиме. Кроме того занятие кикбоксингом требует от спортсмена соответствующую психологическую подготовку, позволяющую лицом к лицу противостоять сопернику, перебарывать страх, терпеть боль.

Спортивные поединки по кикбоксингу в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. В 2021 году кикбоксинг стал олимпийским видом спорта

Специфика поединков в кикбоксинге требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - обусловлена тем, что наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку, осуществляется совершенствование техники и тактики вида спорта кикбоксинг.

Отличительные особенности программы заключается в том, что изучение кикбоксинга проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого конкретного обучающегося. Такой педагогический подход дает возможность заниматься кикбоксингом с наиболее перспективной точки зрения спортивных школ.

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка.

Занятия кикбоксингом по данной программе обеспечит видимый и стойкий результат.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость.

Новизна данной программы позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия кикбоксингом по данной программе обеспечит видимый и стойкий результат.

Уровень программы - « базовый »

Адресат программы - к тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно - спортивной деятельности.

Зачисление в секцию кикбоксинга осуществляются при наличии письменного заявления одного из родителей и медицинской справки. Программа осуществляется во время групповых занятий, но не исключается возможность подгрупповых занятий индивидуальных занятий, а также домашних заданий.

1.2.Объем программы

Объем обучения по программе составляет 3 года, 36 недель в год, количество часов в первый год – 216 ч., 2 год — 216 ч., 3 год – 216ч.

Срок освоения программы - 3 года 648 часов.

Режим занятий

Общее количество часов в год - 216 часов , количество часов занятий в неделю — 6 часов (3занятия по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут.

Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения,

утвержденный приказом директора ДЮСШ на календарный год, согласованный тренерским советом ДЮСШ в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Формы обучения: очная в учреждении; заочная (во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого используются такие платформы: Zoom, vk.com.) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Язык обучения- русский

Формы проведения занятий - групповые. Группы формируются по возрастному принципу (12 -18 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Традиционная.

Особенности организации образовательного процесса

- форма реализации программы традиционная, работа учебных групп организована на базах общеобразовательных школ . Минимальный состав группы -10 человек. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий.

1.3. Цель программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ техники в кикбоксинге.

1.4. Задачи программы

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение

следующих педагогических **задач**:

Обучающие:

- научить технике выполнения комплекса физических упражнений и технике подвижных и спортивных игр;
- научить технике кикбоксинга;
- ознакомить и углубить теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- научить выполнять основные виды стоек, выполнять обще подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- научить выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки, взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Развивающие:

- развить физические качества (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развить стойкий интерес к тренировочным занятиям кикбоксингом;
- освоить основы техники кикбоксинга, которая проверяется специальными упражнениями;
- повысить уровень двигательной активности занимающихся.

Воспитательные:

- привить умение организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- воспитать такие качества как дисциплинированность, трудолюбие,

целеустремленность, патриотические качества, доброжелательное отношение к товарищам;

- воспитать моральные и волевые качества.

1.5. Содержание программы

1-й год обучения

Теоретическая подготовка(8ч.)

Инструктаж по ТБ на занятиях, соревнованиях в поездках.

Гигиенические знания – питание и отдых в период интенсивных тренировок.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка – подготовка спортсмена к значимым стартам.

Общая физическая подготовка(39ч.)

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития подвижности плечевого пояса.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Специальная физическая подготовка(40ч.)

Специальная гибкость

Специальная ловкость

Специальная быстрота

Специальная выносливость

Технико-тактическая подготовка(112ч.)

Работа на снарядах

Бой с тенью

Работа в парах на отработку технических приемов

Работа в парах на отработку боевых действий

Спарринги по заданию тренера

Тренировочные бои

Инструкторская и судейская практика(9ч.)

Проведения разминок, тренировок

Судейство тренировочных боев

Судейство на соревнованиях

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования(10ч.)

Упражнения общей физической подготовки

Упражнения специальной физической подготовки

Участия в соревнованиях.

2-й год обучения

Теоретическая подготовка(8ч.)

Инструктаж по ТБ на занятиях, соревнованиях в поездках.

Гигиенические знания – использование массажа и бани для восстановления организма после интенсивных нагрузок.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка – спортсмен разрядник – наставник и старший товарищ для новичков.

Общая физическая подготовка(30ч.)

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития подвижности плечевого пояса.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Специальная физическая подготовка(50ч.)

Специальная гибкость

Специальная ловкость

Специальная быстрота

Специальная выносливость

Технико-тактическая подготовка(92ч.)

Работа на снарядах

Бой с тенью

Работа в парах на отработку технических приемов

Работа в парах на отработку боевых действий

Спарринги по заданию тренера

Тренировочные бои

Инструкторская и судейская практика(18ч.)

Проведения разминок, тренировок

Судейство тренировочных боев

Судейство на соревнованиях

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования(20ч.)

Упражнения общей физической подготовки

Упражнения специальной физической подготовки

Участия в соревнованиях.

3-й год обучения

Теоретическая подготовка(8ч.)

Инструктаж по ТБ на занятиях, соревнованиях в поездках.

Гигиенические знания – использование медикаментозных средств для восстановления после спортивных травм.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка – пропаганда здорового образа жизни и занятий кикбоксингом.

Общая физическая подготовка(30ч.)

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития подвижности плечевого пояса.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Специальная физическая подготовка(50ч.)

Специальная гибкость

Специальная ловкость

Специальная быстрота

Специальная выносливость

Технико-тактическая подготовка(92ч.)

Работа на снарядах

Бой с тенью

Работа в парах на отработку технических приемов

Работа в парах на отработку боевых действий

Спарринги по заданию тренера

Тренировочные бои

Инструкторская и судейская практика(18ч.)

Проведения разминок, тренировок

Судейство тренировочных боев

Судейство на соревнованиях

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования(20ч.)

Упражнения общей физической подготовки

Упражнения специальной физической подготовки

Участия в соревнованиях

Объём программы- 3 года, количество часов в год – 216.

Содержание программы: материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготовка);

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).

Раздел 1. Основы знаний представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их

реакцией на действия кикбоксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по кикбоксингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Кикбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных кикбоксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «кикбоксинга», его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями кикбоксинга проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Формы контроля: тест.

Раздел 2. Общая физическая подготовка даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка кикбоксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует

развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в кикбоксинге являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры. (Приложение 1)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка представлен материал по кикбоксингу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. *Специальная гибкость* – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки кикбоксеров. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле кикбоксинга. Характеристика и анализ тактических вариантов кикбоксинга. Тактика кикбоксеров.

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по кикбоксингу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике кикбоксера. Это упражнения на координацию движений при ударах рук и ног и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям кикбоксинга и основную.

В круглогодичной тренировке кикбоксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техника кикбоксинга

Классификация технических действий кикбоксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации

В настоящее время действия кикбоксера делятся на 3 вида:

- удары

- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов руками:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Классификация ударов ногами:

.ЛОУ – КИК - нанесение ударов ногами по внешней и внутренней стороне бедра, а так же голени.

.МИДЛ – КИК – боковой удар ногой по корпусу соперника. Удар наносится голенью или плюсной развернутой под 45 градусов.

.ХАЙ – КИК – боковой удар ногой в голову.

.БЭК – КИК – задний удар ногой с разворота. Удар наносится пяткой или стопой ноги в корпус, в грудь и голову.

.ДЖАМПИНГ – КИК удар ногой в прыжке.

.РАУНД – КИК – круговой удар с проносом ноги.

.САЙД – КИК – удар пяткой или ребром стопы. 9. ЭКС – КИК – рубящий удар прямой ногой сверху в низ.

.ФРОНТ – КИК – прямой удар ногой. Наносится в корпус или лицо подушкой стопы.

.ХУК – КИК (вертушка) наносится ногой с разворота на 360 градусов в голову соперника.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся кикбоксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

Тактика боя.

Под тактикой в кикбоксинге следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение,

нарушении его планов.

По тактической направленности действия кикбоксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки кикбоксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы и соревновательная деятельность).

Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Кикбоксинг».

1.6. Планируемые результаты

К концу обучения по программе обучающиеся должны

знать:

- теоретические основы по изученным разделам подготовки;
- требования безопасности на занятиях кикбоксингом;
- основные средства ОФП;
- основные приёмы техники кикбоксинга;
- изученные способы ударов;

уметь:

- оказывать первую помощь при получении травм;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке, соответствующие возрастной группы;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- управлять своим психическим состоянием;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовке;
- выполнять приёмы самообороны;
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- приобрести следующие личностные качества:
 - целенаправленность,
 - настойчивость,
 - трудолюбие.

Метапредметные результаты (освоенные универсальные учебные действия).

Метапредметными результатами обучения по программе является формирование следующих действий :

- развитие положительных эмоций и волевых качеств;
- сформированность потребности учащихся к саморазвитию;

- сформированность стремления преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей;
- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;
- осознание необходимости новых знаний на занятиях по программе ;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Предметными результатами освоения программы являются:

- развитие интереса детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Личностными результатами освоения программы «кикбоксинг» являются:

- сформированность основ здорового образа жизни;
- овладение основами нравственных качеств личности (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям);
- овладение основами морально-волевых качеств личности - целеустремленности (инициативность, упорство, терпеливость, настойчивость), самообладания (выдержка, дисциплинированность, решительность), мужества (самоотверженность, принципиальность, смелость).

Результатом реализации данной программы должно стать:

1	2025г.- 2026г.	01.09.2025г.	25.05.2026г.	36	108	216	3 раза по 2 часа		01.09.2025г.- 25.05.2026г.
---	-------------------	--------------	--------------	----	-----	-----	---------------------	--	-------------------------------

третий учебный год

Таблица 3

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2026г.-2027г.	01.09.2026г.	25.05.2027г.	36	108	216	3 раза по 2 часа		01.09.2024г.- 25.05.2025г.

Календарно-тематический учебный план (см. приложение №3)

2.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

Таблица 4

№	Раздел Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	6		6
1.1	Инструктаж по технике безопасности	2		2
1.2	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	2		2
1.3	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	2		2
2	Общая физическая подготовка		39	39
2.1	Разогревающие упражнения		7	7

2.2	Растяжка		7	7
2.3	Развитие скоростных качеств		8	8
2.4	Развитие силы		9	9
2.5	Развитие выносливости		8	8
3	Специальная физическая подготовка		40	40
3.1	Специальная гибкость		10	10
3.2	Специальная ловкость		10	10
3.3	Специальная быстрота		10	10
3.4	Специальная выносливость		10	10
4	Техническая подготовка		112	112
4.1	Работа на груше		20	20
4.2	Бой с тенью		20	20
4.3	Спаринги по заданию тренера		42	42
4.4	Тренировочные бои		30	30
5	Контрольные нормативы Соревнования		10	10
6	Судейская практика	2	2	4
7	Инструкторская практика		5	5
	Всего	8	208	216

2-й год обучения

Таблица 5

№	Раздел Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	6		6
1.1	Инструктаж по ТБ	1		1
1.2	Гигиена спортсмена	2		2
1.3	Морально-нравственное воспитание	2		2

2	Общая физическая подготовка		30	30
2.1	Разогревающие упражнения		6	6
2.2	Растяжка		6	6
2.3	Развитие скоростных качеств		6	6
2.4	Развитие силы		6	6
2.5	Развитие выносливости		6	6
3	Специальная физическая подготовка		50	50
3.1	Специальная гибкость		15	15
3.2	Специальная ловкость		9	9
3.3	Специальная быстрота		11	11
3.4	Специальная выносливость		15	15
4	Техническая подготовка		92	92
4.1	Работа на груше		15	15
4.2	Бой с тенью		15	15
4.3	Спаринги по заданию тренера		37	37
4.4	Тренировочные бои		25	25
5	Контрольные нормативы Соревнования		20	20
6	Судейская практика	2	6	8
7	Инструкторская практика		10	10
	Всего	8	208	216

3-й год обучения

Таблица 6

№	Раздел Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	6		6
1.1	Инструктаж по ТБ	1		1

1.2	Гигиена спортсмена	2		2
1.3	Морально-нравственное воспитание	2		2
2	Общая физическая подготовка		30	30
2.1	Разогревающие упражнения		6	6
2.2	Растяжка		6	6
2.3	Развитие скоростных качеств		6	6
2.4	Развитие силы		6	6
2.5	Развитие выносливости		6	6
3	Специальная физическая подготовка		50	70
3.1	Специальная гибкость		15	15
3.2	Специальная ловкость		9	9
3.3	Специальная быстрота		11	11
3.4	Специальная выносливость		15	15
4	Техническая подготовка		92	92
4.1	Работа на груше		15	15
4.2	Бой с тенью		15	15
4.3	Спаринги по заданию тренера		37	37
4.4	Тренировочные бои		25	25
5	Контрольные нормативы Соревнования		20	20
6	Судейская практика	2	6	8
7	Инструкторская практика		10	10
	Всего	8	208	216

2.3. Оценочные материалы

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период

обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для этапа начальной подготовки нормативы носят контролирующий характер, кроме того, их выполнение является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки, как и на тренировочном этапе.

Время проведения выполнения контрольных нормативов - вторая половина мая.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе.

Итоги освоения дополнительной общеобразовательной программы анализируются администрацией совместно с тренером-преподавателем.

В соответствии с результатами сдачи контрольно-переводных экзаменов определяется степень выраженности оцениваемых качеств и общий уровень спортивной подготовленности обучающихся (демонстрация физической и технической подготовленности в заданном режиме).

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

1. Для предметных (образовательных) результатов:
 - комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
 - комплект анкет по разделам программы;
 - портфолио тренера-преподавателя;
 - папка достижений обучающихся спортивной секции.
2. Для личностных и метапредметных результатов:
 - карты личностного роста обучающихся детского объединения.

Подготовка кикбоксеров проводится на двух уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают

предусмотренные программой нормативы. (Приложение 3)

2.4. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (2 раза в год);
- участие в воспитанников в различных мероприятиях;
- участие воспитанников в соревнованиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики : тестирование, зачет, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная

аттестация обучающихся.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- спортивные соревнования;
- открытые тренировки;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики бокса;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Для определения уровня физической подготовленности воспитанников разработана следующая система оценки:

3 балла – низкий уровень

4 балла – средний уровень

5 баллов – высокий уровень

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат нормативные требования по общей физической и технико-тактической подготовке.

Таблица 7

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
Опрос Собеседование Тестирование Собеседование Сдача нормативов Зачёт Соревнование Тестирование	Журнал посещаемости Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Соревнования Открытые занятия Товарищеские встречи

2.5. Методическое обеспечение программы

Таблица 8

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое и дидактическое обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> - специализированный спортивный зал - 1 - боксерские перчатки – 15 пар - кикбоксерские шлемы – 15 - лапы боксерские- 5 - педы (лапы для отработки ударов ногами) – 1 - защита для голени и стопы – 15 - утяжелители для ног - 15 - гимнастическая скамейка – 2 - перекладина - 1 - подушка настенная - 1 - скакалки -15 - набивные мячи - 8 - гантели – 15 - боксерские груши – 7 - ринг - 1 	<ul style="list-style-type: none"> - подборка информационной и справочной литературы; - положения о соревнованиях городского масштаба; -положение культурно – массовых мероприятий; -наглядные пособия; -диагностические методики для определения уровня занимающихся; - фото и видео материалы

Методы обучения – словесный, наглядный, практический. Методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально – групповая и групповая.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

2.6. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг», должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово - расчетных показателей количества лиц,

осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Реализацию данной программы в спортивной школе осуществляет: тренер-преподаватель – Гудзинский Эдуард Леонидович, педагогический стаж – 20 лет.

3. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме. Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося. Она ориентирует тренера-преподавателя на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию. Это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение основных задач.

Задачи:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом; -
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни; -
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив,` направленных на социально

значимый результат;

-укрепить коллективные ценности;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Целевые приоритеты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся. В воспитании детей младшего возраста 7-12 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных

отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах тренер убеждает юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться

результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	Беседа с воспитанниками. Правила внутреннего распорядка МБУ ДО «Верхнелюбазская ДЮСШ»	беседа	сентябрь	тренер-преподаватель
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	беседа	сентябрь январь	тренер-преподаватель
3.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	беседа	сентябрь-июль	тренер-преподаватель
4.	Проведение родительских собраний	беседа	сентябрь, декабрь, март, июнь	тренер-преподаватель
5.	Индивидуальные беседы с родителями	беседа	по необходимости	тренер-

				преподаватель
6.	Контроль за успеваемостью воспитанников	беседа	Постоянно в течение года	тренер-преподаватель
7.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	беседа	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий	тренер-преподаватель
8.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	практика	в течение года	тренер-преподаватель
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	практика	в течение года	тренер-преподаватель
10.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	беседа	в течение года	тренер-преподаватель
11.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	беседа	по календарю	тренер-преподаватель
12.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	беседа	октябрь	тренер-преподаватель
13.	Беседа: «Осторожно - тонкий лед».	беседа	ноябрь	тренер-преподаватель
14.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	беседа	декабрь	тренер-преподаватель
15.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	беседа	январь	тренер-преподаватель
16.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	беседа	февраль	тренер-преподаватель
17.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	беседа	март	тренер-преподаватель
18.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	беседа	апрель	тренер-преподаватель
19.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	практика	май	тренер-преподаватель

5. Список литературы

Литература, используемая тренером для разработки программы и организации образовательного процесса

Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.

Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985, с.192, с ил. 8.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.

Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.

Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.

Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.

Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.

Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.

Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.

Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.

Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.

Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.

Литература для обучающихся и родителей

Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1999г.

Бокс. Правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г

Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008

Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.

Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс,

2013.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.

Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.

Филимонов В.И.Бокс.Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009

Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-

метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.

Перечень интернет – ресурсов:

1.www.doxing-fbr.ru

2.www.championat.com/boxing

3.pro-dox.ru

4.fightnews.ru

5.www.vringe.com

6.www.boxnews.com.ua

7.<http://boxind-point.ru>

6. Приложение

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование
1 года обучения**

№ п / п	Тема занятий	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Правила поведение и ТБ на занятиях ОФП. Боевая дистанция, ходьба с заданием	2	Теория/п рактика	Зал бокса
2	Строевая подготовка, перестроение, основная стойка, перемещение.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
3	Ходьба и бег с заданием.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
4	Ходьба с выпадами. Передвижение в стойке, повороты на 90 градусов.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
5	Комплекс гимнастики. Движение приставными шагами вперед, назад.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
6	ОФП с предметами. Движение в право, влево, в стойке.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
7	. Прыжки. Передвижение скользящими шагами. Оборудование и инвентарь	2	Теория/п рактика	Зал бокса
8	Прыжки в длину с места, с разворотом на месте и в высоту.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
9	Прямые удары рукой в голову, не соприкасаясь.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
10	Прямые удары рукой в голову с под шагом , не соприкасаясь.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
11	Прыжки в длину с места, с разворотом на месте и в высоту.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
12	Прыжки через партнера, через препятствие. Пагубное влияние вредных привычек на организм спортсмена.	2	Теория/п рактика	Зал бокса

13	. Прямые удары рукой в голову и туловище с под шагом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
14	. Техника метания мяча в цель. Уходы от ударов.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
15	. Теория подготовки и ведения боя. Уходы от боковых ударов в туловище.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
16	Упражнение со скакалкой. ОФП Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом	2	Теория/п рактика	Зал бокса
17	Прямые удары в туловище ногой.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
18	Отработка техники силы и точности метания мяча.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
19	Изучение удара «лоукик»	2	Теория/п рактика	Зал бокса
20	Прямые удары ногой в туловище.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
21	Отработка техники силы и точности метания мяча.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
22	Ответные действия от ударов ног.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
23	Отжимание, приседание, подтягивание.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
24	Прыжки в длину, с ускорением, через партнера. Закаливающие природные факторы.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
25	Упражнения со спортивными снарядами.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
26	Техника встречных ударов. Удар рукой в голову с места.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
27	Прямой удар рукой в туловище, не соприкасаясь.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
28	ОФП на гимнастической скамейке.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
29	ОФП на скамейке, прыжки через скамейку.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
30	Прямой удар в голову с под шагом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
31	Прямой удар в голову с под шагом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
32	Работа на боксерских мешках.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
33	История развития спортивных единоборств	2	Теория/п	Зал бокса

	СФП		рактика	
34	Общая физическая подготовка	2	Теория/п рактика	Зал бокса
35	Общая физическая подготовка	2	Теория/п рактика	Зал бокса
36	Прямые удары в туловище ногой и рукой.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
37	Спортивные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
38	Серии ударов в голову. Двойные удары ногами.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
39	Общая физическая подготовка	2	Теория/п рактика	Зал бокса
40	Серии прямых ударов в голову и туловище.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
41	Серии прямых ударов в голову и туловище. Защита от них.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
42	Общая физическая подготовка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
43	Бег на выносливость. История кикбоксинга	2	Теория/п рактика	Зал бокса
44	Общая физическая подготовка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
45	Работа на лапах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
46	Челночный бег, бег с препятствием	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
47	Оборонительная форма ведения боя.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
48	Бег на 30 метров с высокого старта.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
49	Техника защиты от боксера С правосторонней стойкой.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
50	Работа на снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
51	Работа на снарядах. Спортсмен – защитник Отечества	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
52	Оборонительная форма ведения боя.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
53	Упражнения на снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка

54	Бег, ходьба в приседе, с высоким подниманием колен.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
55	Гимнастические упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
56	Отработка прямых ударов ногами.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
57	Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание, отжимание.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
58	Комплекс ОФП на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	2	Теория/практика	Зал бокса
59	Подвижные игры.	2	Теория/практика	Зал бокса
60	Л/а. бег на выносливость. С ускорением, челночный бег.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
61	Боковые удары в голову с под шагом.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
62	Защита от боковых ударов в голову.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
63	Встречный удар. Бой с тенью.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
64	Спортивные игры с метанием мяча.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
65	Общая физическая подготовка. ТБ при ведении боя (правила ведения боя)	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
66	Отработка техники встречного удара. Контратакующие действия.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
67	Работа на мешках и лапах.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
68	Защита от встречного удара с уклоном.	2	Теория/практика	Зал бокса
69	Боевая дистанция: дальняя.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
70	Ответные действия. Оборонительная тактика ведения боя.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
71	Атакующие действия. Встречные удары.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
72	Упражнения направленные на развитие прыгучести	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
73	Соревнования между группами. ОФП	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
74	СФП – растяжка	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка

75	Защита от прямых и боковых ударов по корпусу.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
76	Упражнения направленные на развитие скорости и прыгучести.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
77	Боевая дистанция: дальняя и ближняя.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
78	Упражнения с набивным мячом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
79	Отработка боковых ударов ногами по корпусу «Мидл – Кик»	2	Теория/п рактика	Зал бокса
80	Техника ведения поединка. Боевая дистанция.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
81	Спортивные игры	2	Теория/п рактика	Зал бокса
82	Атакующие действия. Встречные удары.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
83	Работа на спортивных снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
84	Беседа о спорте. ОФП.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
85	Общая физическая подготовка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
86	Общая физическая подготовка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
87	Техника атаки и защиты от прямых ударов ногами.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
88	Легкая атлетика. Бег на выносливость.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
89	Спарринги. Вольные бои со сменой соперников.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
90	ОФП на гимнастической скамейке. Правила соревнований	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
91	Вольные бои.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
92	Отработка прямого удара левой, и правой рукой в голову на месте и в движении	2	Теория/п рактика	Зал бокса
93	Работа спортивных снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
94	Бой на средней и дальней дистанции.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
95	Упражнение направленные на развитие прыгучести.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка

96	Передвижение в стойке.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
97	Повторение упражнений по специальной физической подготовке.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
98	Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости и ловкости.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
99	Спортивные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
100	Прямые удары ногами. Боковые удары руками.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
101	Соревнования на первенство клуба.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
102	Упражнение на спортивных снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
103	Специальная силовая подготовка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
104	Повторение упражнений направленных на развитие скорости.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
105	Специальная подготовка. Работа на снарядах	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
106	Совершенствование техники ударов и защит.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
107	Отработка техники защит отбивом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
108	Контрольные нормативы	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
Итого		216		

2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Правила поведения и ТБ на занятиях ОФП .Боевая дистанция, ходьба с заданием	2	Теория/п рактика	Зал бокса
2	Строевая подготовка, перестроение, основная стойка, перемещение.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
3	Ходьба и бег с заданием.	2	Теория/п рактика	Зал бокса

4	Ходьба с выпадами. Передвижение в стойке, повороты на 90 градусов.	2	Теория/практика	Зал бокса
5	Комплекс гимнастики. Движение переставными шагами вперед, назад.	2	Теория/практика	Зал бокса
6	ОФП с предметами. Движение в право, влево, в стойке.	2	Теория/практика	Зал бокса
7	Прыжки. Передвижение скользящими шагами. Оборудование и инвентарь	2	Теория/практика	Зал бокса
8	Прыжки в длину с места, с разворотом на месте и в высоту.	2	Теория/практика	Зал бокса
9	Прямые удары рукой в голову, не соприкасаясь.	2	Теория/практика	Зал бокса
10	Прямые удары рукой в голову с под шагом , не соприкасаясь.	2	Теория/практика	Зал бокса
11	Прыжки в длину с места, с разворотом на месте и в высоту.	2	Теория/практика	Зал бокса
12	Прыжки через партнера, через препятствие. Пагубное влияние вредных привычек на организм спортсмена	2	Теория/практика	Зал бокса
13	Прямые удары рукой в голову и туловище с под шагом.	2	Теория/практика	Зал бокса
14	Техника метания мяча в цель. Уходы от ударов.	2	Теория/практика	Зал бокса
15	Теория подготовки и ведения боя. Уходы от боковых ударов в туловище.	2	Теория/практика	Зал бокса
16	Упражнение со скакалкой. ОФП Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортом	2	Теория/практика	Зал бокса
17	Прямые удары в туловище ногой. «Фронт-кик»	2	Теория/практика	Зал бокса

18	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости ловкости. Реакции, дистанции, чувства времени.	2	Теория/практика	Зал бокса
19	Отработка удара «лоукик» на снарядах.	2	Теория/практика	Зал бокса
20	Прямые удары ногой в туловище.	2	Теория/практика	Зал бокса
21	Отработка технике силы и точности метания мяча.	2	Теория/практика	Зал бокса
22	Ответные действия от ударов ног.	2	Теория/практика	Зал бокса
23	Отжимание, приседание, подтягивание.	2	Теория/практика	Зал бокса
24	Прыжки в длину, с ускорением, через партнера. Закаливающие природные факторы	2	Теория/практика	Зал бокса
25	Упражнения со спортивными снарядами.	2	Теория/практика	Зал бокса
26	Техника встречных ударов. Удар рукой в голову с места.	2	Теория/практика	Зал бокса
27	Прямой удар рукой в туловище.	2	Теория/практика	Зал бокса
28	ОФП на гимнастической скамейке.	2	Теория/практика	Зал бокса
29	Изучение бокового удара в голову ногой «Хай – кик»	2	Теория/практика	Зал бокса
30	Прямой удар в голову с под шагом.	2	Теория/практика	Зал бокса
31	Прямой удар в голову на сайд - степе.	2	Теория/практика	Зал бокса
32	Работа на мешках.	2	Теория/практика	Зал бокса
33	История развития спортивных единоборств	2	Теория/п	Зал бокса

	СФП		рактика	
34	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости. Растяжка, расслабление, координация движений.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
35	Общая физическая подготовка с предметами.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
36	Прямые удары в туловище ногой и рукой.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
37	Спортивные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
38	Серии ударов в голову. Двойные удары ногами.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
39	ОРУ – гимнастика. Упражнение на развитие мышц туловища, растяжка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
40	Серии прямых ударов в голову и туловище.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
41	Серии прямых ударов в голову и туловища. Защита от них.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
42	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
43	Бег на выносливость. История кикбоксинга.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
44	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнение для спины, подтягивание, отжимание, пресс.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
45	Работа на лапах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
46	Челночный бег, бег с препятствием.	2	Теория/п рактика	Зал бокса

47	Оборонительная форма ведения боя.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
48	Бег на 1000 метров с высокого старта.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
49	Тактика ведения боя против соперника «левши»	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
50	Работа на снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
51	Работа на снарядах. Спортсмен – защитник Отечества	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
52	Тактика атаки	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
53	Упражнения на снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
54	Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
55	Гимнастические упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
56	Отработка прямых ударов ногами «фронт – кик» в голову и корпус и защита от них.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
57	Упражнения с гимнастической скамейкой. Подтягивание, отжимание.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
58	Круговая тренировка из 12 упражнений.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
59	Подвижные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
60	Бег на выносливость.	2	Теория/п	Зал бокса

			рактика	спортплощадка
61	Боковые удары в голову с под шагом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
62	Защита от боковых ударов в голову. Нырком ,отходом подставкой перчатки согнутой в локте рукой.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
63	Встречный удары в голову и корпус. Бой с тенью.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
64	Спортивные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
65	Общая физическая подготовка. ТБ при ведении боя (правила ведения боя)	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
66	Отработка защиты от удара «лоу – кик» ногой в бедро.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
67	Работа на мешках и лапах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
68	Защита от прямого удара рукой в голову, уклон, подставка, оттяжка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
69	Тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
70	Атакующая и контратакующая форма ведения боя.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
71	Упражнение направленные на развитие прыгучести.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
72	Соревнования между группами. ОФП.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
73	СФП – растяжка	2	Теория/п рактика	Зал бокса

				спортплощадка
74	Отработка комбинаций ударов рук и ног в голову и корпус и защита от них.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
75	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
76	Боевая дистанция: дальняя и ближняя.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
77	Упражнения с набивным мячом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
78	Упражнение с отягощениями. Бой с тенью.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
79	Техника ведения боя на ближней дистанции.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
80	Спортивные игры	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
81	Атакующие действия. Встречные удары.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
82	Работа на спортивных снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
83	Беседа о спорте. ОФП.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
84	Общая физическая подготовка. Подтягивание, отжимание, пресс.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
85	Общая физическая подготовка. Ору - гимнастика, упражнение на развитие мышц туловища, растяжка, расслабление, координация движений	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
86	Техника атаки и защиты от боковых ударов ног и рук.	2	Теория/п рактика	Зал бокса

				спортплощадка
87	Легкая атлетика. Бег на выносливость.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
88	Спарринги. Вольные бои.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
89	ОФП на гимнастической скамейке. Правила соревнований	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
90	Вольные бои со сменой соперников.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
91	Работа в углу ринга, защита и контратака.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
92	Работа на спортивных снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
93	Техника выполнения удара «Хук – Кик» ногой в голову с разворота.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
94	Упражнение направленные на развитие прыгучести.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
95	Защита от удара ногой «лоу – кик».	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
96	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости. Реакции, дистанции, чувства времени.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
97	Круговая тренировка из 12 комплексов упражнений.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
98	Спортивные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
99	Комбинации разнотипных ударов руками в голову и	2	Теория/п	Зал бокса

	корпус.		рактика	спортплощадка
100	Спарринги.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
101	Упражнение на спортивных снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
102	Специальная силовая подготовка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
103	Отработка техники защит отбивом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
104	Тактика атаки.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
105	Отработка ударов ногами и руками с партнером	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
106	Набивка ног.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
107	Закрепление пройденного материала.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
108	Контрольные нормативы	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
Итого		216		

3 года обучения

№ п / п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. О.Ф.П.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
2	Строевые упражнения. Передвижение, перемещение перестроение.	2	Теория/п рактика	Зал бокса

3	Боевая стойка. Дистанция. Ходьба с заданием.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
4	Перемещение в стойке. О.Ф.П.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
5	Акробатические упражнения. (Кувырки, стойка на руках.)	2	Теория/п рактика	Зал бокса
6	Передвижение скольжением, приставным шагом, челночным шагом, вперед, назад, по кругу. Прыжки с места в длину.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
7	Дистанция в бое. Прыжки в высоту с места.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
8	Прямые удары в голову. Прыжки в длину с разбега.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
9	Прыжки в высоту с разбега. Прямые удары в туловище.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
10	Серии ударов в голову. Прыжки с места.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
11	Серии ударов в голову. Работа с отягощениями.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
12	Прямые удары в туловище. Работа с медцинболом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
13	Серия ударов в голову. Прыжки через короткую скакалку.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
14	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости. Серии ударов в голову.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
15	Ударная техника на месте и в движении.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
16	Отработка ударов на лапах	2	Теория/п рактика	Зал бокса
17	Прямые удары ногой. Упражнение в равновесии.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
18	Л/а. Бег на выносливость в различном темпе.	2	Теория/п	Зал бокса

			практика	
19	Прямые удары ногой в скольжении. Упражнения с набивными мячами.	2	Теория/практика	Зал бокса
20	Спарринги	2	Теория/практика	Зал бокса
21	Теория подготовки и ведения боя. Анализ боя. Серии ударов ногами. Броски и ловля мяча.	2	Теория/практика	Зал бокса
22	Серии ударов ногами. Броски и ловля мяча.	2	Теория/практика	Зал бокса
23	Работа с теннисным мячом. Метание с разных позиций.	2	Теория/практика	Зал бокса
24	Техника и тактика боя на дальней дистанции.	2	Теория/практика	Зал бокса
25	Техника выполнения разнотипных ударов руками и ногами в голову и корпус и защит от них.	2	Теория/практика	Зал бокса
26	Прямые удары в голову с места.	2	Теория/практика	Зал бокса
27	Упражнения с набивными мячами. Прямые удары в голову при движении.	2	Теория/практика	Зал бокса
28	Упражнения с набивными мячами. Прямые удары в голову при движении.	2	Теория/практика	Зал бокса
29	Отработка удара ногой в прыжке с разворота Бой с тенью.	2	Теория/практика	Зал бокса
30	Прямые удары в голову. Упражнения на скакалке.	2	Теория/практика	Зал бокса
29	Бой на ближней, средней и дальней дистанции. Контратака.	2	Теория/практика	Зал бокса
30	Встречные прямые удары в туловище. Техника защит.	2	Теория/практика	Зал бокса
31	Теория подготовки и ведения боя. Встречные прямые удары в голову. Защита уклоном.	2	Теория/практика	Зал бокса

32	Техника от ударов руками и ногами в голову и туловище.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
33	Работа на снарядах	2	Теория/п рактика	Зал бокса
34	Спортивные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
35	Упражнения с набивным мячом. Работа на снарядах	2	Теория/п рактика	Зал бокса
36	Боковые удары в голову. Защита от них	2	Теория/п рактика	Зал бокса
37	Серийные боковые удары в голову. Защита от серий.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
38	Боковые удары в туловище. Подвижные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
39	Работа на снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
40	Теория подготовки и ведения боя. Техника боковых ударов. Защита от них.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
41	Отработка удара «вертушка» в голову. Защита от кругового удара.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
42	Двойные удары с места. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
43	Участие в спаррингах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
44	Двойные удары в движении.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
45	Л/а. Бег на выносливость в различном темпе.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
46	Работа на снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
47	Правила техники безопасности. Серии из 4-х ударов.	2	Теория/п рактика	Зал бокса

				спортплощадка
48	Серии из 4х ударов в голову и корпус.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
49	Тактика ведения боя против соперника левши.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
50	Подвижные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
51	Работа на снарядах с утяжелителями.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
52	Боковые удары в туловище в прыжке.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
53	Боковые удары в туловище в прыжке.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
54	Работа на мешках. Боковые удары руками.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
55	Отработка серий разнотипных ударов в парах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
56	Л/а. Бег на выносливость в различном темпе.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
57	Теория подготовки и ведения боя. Боковые удары ногами в бедро, защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
58	Упражнения на гимнастических снарядах	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
59	Совершенствование техники боковых ударов. Защита	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
60	Вольные бои со сменой соперников.	2	Теория/п рактика	Зал бокса

				спортплощадка
61	Подвижные игры.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
62	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
63	Боковой удар на скачке в голову левой рукой. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
64	Боковой удар на скачке в голову правой рукой. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
65	Боковые удары в голову ногой. Защита	2	Теория/п рактика	Зал бокса
66	Серии ударов в голову. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
67	Спарринг. Вольные бои.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
68	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
69	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
70	Изучение рубящего удара ногой сверху вниз «Экс- кик»	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
71	Серии ударов в голову, корпус, бедро.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
72	Отработка боковых ударов ногами в туловище. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
73	Отработка серии прямых ударов в голову, корпус, бедро на мешках и лапах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса

				спортплощадка
74	Боковой удар в бедро, в прыжке	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
75	Теория подготовки и ведения боя. Боковой удар в бедро, в прыжке. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
76	Отработка технике ударов в бедро. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
77	Отработка серии прямых ударов в голову, туловище, бедро на мешках и лапах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
78	Отработка техники ударов руками с разворота «Бэк – вист» в голову с места.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
79	Техника защиты от ударов «Бэк – вист» в голову.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
80	Отработка техники кругового удара ногой в голову с места. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
81	Круговой удар «Хук – кик» в голову в движении.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
82	ОРУ – гимнастика. Работа с отягощениями.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
83	Спарринг. Совместная тренировка.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
84	Упражнения на снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
85	Удары снизу в голову на средней дистанции.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
86	Удары снизу в голову на средней дистанции. Защита.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
87	Удары снизу в голову на ближней дистанции. Защита.	2	Теория/п	Зал бокса

			рактика	спортплощадка
88	Удары с низу в голову на ближней и средней дистанциях.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
89	Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции.	2	Теория/п рактика	Зал бокса
90	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
91	Техника ведения боя на разных дистанциях.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
92	Вольные бои.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
93	Работа на снарядах.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
94	. Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости. Бой с тенью.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
95	. Теория подготовки и ведения боя. Анализ боя Серии ударов ногами.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
96	. Повторение общей физической подготовки спортсменов.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
97	Закрепление круговых ударов ногами в голову «Хук – кик»	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
98	Вольные бои.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
99	Совершенствование техники круговых ударов в голову с разворотом.	2	Теория/п рактика	Зал бокса спортплощадка
100	Удары «Кросс»	2	Теория/п рактика	Зал бокса

				спортплощадка
101	Закрепление прямых и боковых ударов в голову.	2	Теория/п практика	Зал бокса
102	Упражнение на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости.	2	Теория/п практика	Зал бокса спортплощадка
103	Вольные бои.	2	Теория/п практика	Зал бокса спортплощадка
104	Тактика ближнего боя	2	Теория/п практика	Зал бокса спортплощадка
105	Вхождение в ближний бой. Выход из ближнего боя.		Теория/п практика	Зал бокса спортплощадка
106	Работа на снарядах	2	Теория/п практика	Зал бокса спортплощадка
107	Спарринги		Теория/п практика	Зал бокса спортплощадка
108	Контрольные нормативы		Теория/п практика	Зал бокса спортплощадка
Итого		216		

Теоретические знания

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов

в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на

руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднятие на носки, передвижения, приседания.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в

паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.

Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом или кикбоксингом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в кикбоксинге решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде

(до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости кикбоксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у кикбоксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух- трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером

1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости кикбоксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы кикбоксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике кикбоксинга, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепторами кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим кикбоксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отлетов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе

занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака и ног при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов руками и ногами по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком

регулируется началом движения одноименной ноги «вперед – впереди стоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед – назад, влево – вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево – вперед – вправо – назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой, правый лоу-кик; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз, подставка согнутой в колене ноги; уклоном вправо, отходом назад; сайд степом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, левый мидл-кик; защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:
- прямые удары (левой-правой) в голову левый фронт-кик в корпус, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки;

отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские и кикбоксерские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Совершенствование сочетаний различных ударов

повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой или ногой;

- двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

серийные удары – последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук и ног.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;

Обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

Активная работа обеих рук и ног, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад – вправо, назад – влево; нырком вниз, вниз – влево;

остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. Д.

сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам

–уклон вправо – прямой удар правой в голову левый мидл-кик; уклон влево – боковой удар левой в голову +бэк-кик в корпус и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т. Д.

атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

атака боковыми ударами левой и правой в голову и левый хук-кик;

атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. П.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции

восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера- преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. Д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а так же в период напряжённых тренировок

Тесты по ОФП

Бег на 30 м, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

Бег на 1000 м проводится по дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, ноги лучше скрестить и согнуть в коленях под углом. Подтягиваться так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. На секунду задержаться в этом положении опуститесь в исходное положение. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Поднос ног к перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П. : вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Из положения виса поднимать ноги к перекладине под углом не менее 100 °. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Положение виса фиксируется.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – выполненное количество раз. И.П.: упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию параллельную полу (горизонтальной поверхности). Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных

суставах.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Контрольные нормативы

по общей и специальной физической подготовке по кикбоксингу

Таблица 5

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 м (с)	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
	9	8,9	9,9-9,3	10,2
	10	8,8	9,7-9,2	10,0
	11	8,7	9,5-9,0	9,9
	12	8,5	9,3-8,8	9,8
Прыжки в длину с места (см)	7	140-165	115-139	89-114
	8	154-170	131-153	98-130
	9	157-176	143-156	124-142
	10	160-180	145-160	126-146
	11	165 -182	147-164	128-148
	12	167-184	150-166	130-150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	10	8	5
	8	11	9	5
	9	12	10	6
	10	14	11	7
	11	16	12	8
	12	18	13	9
Метание набивного мяча 1 кг Из положения сидя (см)	7	241-320	176-240	80-175
	8	244-324	189-243	108-188
	9	250-329	196-249	117-195
	10	285-360	217-280	133-225
	11	310-390	240-310	148-240
	12	321-415	257-320	163-256

Нормативы по тактической подготовке обучающихся

Таблица 6

№ п/п		Весовые категории и оценка в баллах		
		29-47 кг	53-66 кг	свыше 73 кг
1.	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1 -не выполнения данного технического действия		
2.	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
3.	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
4.	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой- левой-правой, левый мидл-кик)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического прием 1- не выполнения данного технического действия		

5.	3 прямых удара левой- левой- правой из боевой стойки	5 - выполнение без ошибок 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3 - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2 - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1 - не выполнения данного технического действия
----	---	--